

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор В. Н. Смоленцева;
доктор биологических наук, профессор А. И. Григорьев.

Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) : метод. рекомендации / составители В. А. Аикин, В. И. Михалев, Ю. В.Корягина, Е. А. Реуцкая. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 72 с.

В методических рекомендациях представлены современные научные данные зарубежных лабораторий по основным аспектам организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов и резерва национальных команд в биатлоне, шорт-треке и легкой атлетике (виды на выносливость). Основное внимание зарубежные исследователи уделяют изучению специальной работоспособности, технико-тактической подготовке, медико-биологическому обеспечению и техническому оснащению тренировочного процесса.

Методические рекомендации предназначены для тренеров, спортсменов, аспирантов, магистрантов и студентов, также могут быть использованы слушателями курсов повышения квалификации, научными работниками, специалистами комплексных научных групп и всеми лицами, интересующимися современными аспектами спортивной подготовки.

Составители: В. А. Аикин, д-р пед. наук, профессор;
В. И. Михалев, д-р пед. наук, профессор;
Ю. В. Корягина, д-р биол. наук, профессор;
Е. А. Реуцкая, канд. биол. наук.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Совершенствование тренировочного процесса биатлонистов.....	5
2. Новые технические решения в биатлоне.....	11
3. Текущие тенденции в физиологии и биомеханике биатлона.....	14
4. Тренировочный процесс в шорт-треке	19
5. Тактическая подготовка шорт-трековиков.....	26
6. Беговая экономичность и особенности ее повышения у легкоатлетов стайеров	28
7. Современные тенденции в физиологии бега на длинные и сверхдлинные дистанции	34
8. Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов и их резерва.....	40
9. Физиологические эргогенные средства: современные тенденции применения в подготовке спортсменов	47
10. Пищевые эргогенные средства в подготовке спортсменов.....	53
Заключение.....	58
Литература.....	60